



PERSONNE NE DEVRAIT SE PARLER AINSI.
Si vous souffrez de troubles alimentaires, on est là pour vous.



**SEMAINE NATIONALE
DE SENSIBILISATION
AUX TROUBLES ALIMENTAIRES**

1^{er} au 7 février 2022
semainetroublesalimentaires.com
#SemTA2022



**SEMAINE NATIONALE
DE SENSIBILISATION AUX
TROUBLES ALIMENTAIRES**

aneb³⁵_{ans}
Anorexie et boulimie Québec

UNE INITIATIVE DE

maison | l'éclaircie
aide & référence | anorexie & boulimie

**GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE
DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES**

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES DU 1ER AU 7 FÉVRIER 2022

« Les personnes souffrant de troubles alimentaires sont souvent prises entre leurs deux voix intérieures. »

DOCUMENT RÉALISÉ PAR

- Élisabeth Nolan, Intervenante sociale à la Maison L'Éclaircie
- Sarah-Ève Michel, stagiaire en psychoéducation à la Maison L'Éclaircie
- Mariane Grégoire, stagiaire en travail social à la Maison L'Éclaircie

CONTRIBUTION AU CONTENU, RÉVISION ET TRADUCTION

- Marie-Andrée Cheney, T.S., travailleuse sociale à la Maison L'Éclaircie
- Mélanie Pronovost, Dt. P., nutritionniste à la Maison L'Éclaircie
- Nathalie Matte, adjointe administrative à la Maison L'Éclaircie
- Debbie Dubrofsky, traductrice et bénévole chez ANEB Québec
- Elaine Kennedy, traductrice et bénévole chez ANEB Québec

GRAPHISME

- Graphisme du guide d'activité : Élisabeth Nolan, intervenante sociale à la Maison L'Éclaircie
- Afficher : Cossette, agence créative en marketing et communication
- Tout autre documents par rapport à la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2022 : Andréanne Duchaine

TABLE DES MATIÈRES

MISE EN CONTEXTE : Les deux voix intérieures.....	3
--	---

RESSOURCES	6
-------------------------	---

ACTIVITÉS

Activité 1 : L'envers de ma voix	7
--	---

Activité 2 : Mon chemin vers le rétablissement	8
--	---

Activité 3 : La boule d'émotions	9
--	---

ANNEXES

Annexe 1 : « L'envers de ma voix »

Annexe 1.1 Tableau des distorsions cognitives et leurs définitions	10
--	----

Annexe 1.2 Exemples de restructuration cognitive	11
--	----

Annexe 1.3 Tableau d'identification de ses propres distorsions cognitives	12
---	----

Annexe 2 : « Mon chemin vers le rétablissement »

Annexe 2.1 Qu'est-ce que le rétablissement	13
--	----

Annexe 2.2 Réflexions sur ton propre chemin	15
---	----

Annexe 2.3 Canevas - exemple de chemin	17
--	----

Annexe 2.4 Bulles de pensées à découper	18
---	----

Annexe 3 : « La boule d'émotions »

Annexe 3.1 Liste des émotions	19
-------------------------------------	----

Annexe 3.2 Réflexion sur l'activité	21
---	----

GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES

Le retour à une routine équilibrée

À la suite de deux années hors du commun, retourner à une vie sociale saine incluant des moments autour de la table à manger peut amener son lot de frustrations et causer de l'anxiété. Reprendre une routine équilibrée et appliquer nos stratégies aidantes peuvent tous deux représenter un certain défi, autant pour les personnes vivant un trouble alimentaire que leurs proches.

Par contre, il faut éventuellement et graduellement se réajuster à nouveau au rythme de vie en 2022. Alors que pour certains ce retour est une bonne nouvelle, pour d'autres il est synonyme de forte énergie à déployer. Dans le contexte de trouble alimentaire, il peut s'agir d'un retour à l'exposition aux situations anxigènes comme le restaurant, les sorties entre amis, l'école et le travail en présentiel, les soupers de famille, etc. Pour les proches, fournir un soutien au travers de ces expositions tout en s'ajustant eux-mêmes à leur nouvelle routine peut être tout aussi demandant.

C'est pourquoi le présent guide d'activités mise sur des activités permettant de s'outiller et de se préparer au cheminement vers le rétablissement d'un trouble de conduites alimentaires. Pas à pas, le rétablissement est possible. Il ne suffit que de se lancer.

GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES

La voix du trouble alimentaire

Cette année, Anorexie et Boulimie Québec ainsi que la Maison L'Éclaircie désirent s'attarder à la voix du trouble de conduite alimentaire. Par cela, nous entendons les pensées obsessionnelles liées au trouble. Elles sont souvent en lien avec l'image corporelle, l'alimentation et l'activité physique. Elles peuvent facilement prendre beaucoup de place et créer un inconfort très souffrant chez la personne, jusqu'à réduire la voix saine qui nous habite, soit notre propre voix. Effectivement, le trouble de conduite alimentaire est rarement sans ambivalence. Fréquemment, les individus vivant cette problématique se sentent rassurés par leurs comportements, mais désirent également arrêter la souffrance qu'ils occasionnent. Cette dualité s'inscrit donc dans une dynamique conflictuelle entre ses deux voix.

Du côté des proches, la voix du trouble de conduite alimentaire n'est pas présente directement, mais elle possède tout de même une influence indirecte néfaste sur l'entourage. Les proches peuvent également se retrouver pris au piège d'une voix interne malsaine, ici plus fréquemment liée à la culpabilité, l'injustice et la frustration. Voir un proche souffrir d'un trouble de santé mentale peut devenir tout aussi douloureux que de le vivre.

Peu importe dans quel rôle vous vous retrouvez, il est important d'arriver à distinguer notre voix, nos propres pensées, parmi toutes les autres afin de l'utiliser à son avantage. Le présent guide offre donc des activités permettant d'explorer cette thématique lorsque l'on vit un trouble de conduite alimentaire ou lorsqu'on est un proche d'une personne le vivant.

GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES

Fonctionnement du guide d'activités

En lien avec la thématique annuelle, le guide d'activités offre des activités permettant de travailler la voix du trouble alimentaire afin d'être en mesure de cheminer vers le rétablissement. Le guide comporte trois activités différentes. La première vise toute population confondue vivant une problématique, autant liée au trouble alimentaire qu'à d'autres. La deuxième s'adresse plus spécifiquement aux individus vivant un trouble de conduite alimentaire. La troisième et dernière est créée pour les proches de personnes vivant un trouble de conduite alimentaire. Elle peut se faire seule ou en groupe, par exemple en famille, incluant la personne vivant le trouble.

Chaque activité comporte une description de celle-ci ainsi que les consignes et une liste du matériel nécessaire. En annexe, vous retrouverez tous les outils nécessaires à la réalisation des activités. Nous recommandons d'effectuer ces activités avec une ouverture d'esprit et à ne pas hésiter à demander de l'aide à votre entourage. Si vous ressentez un fort inconfort suite aux activités, nous vous recommandons de contacter les prochaines ressources afin de recevoir du soutien.

GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET LEURS PROCHES

Ressources

Maison L'Éclaircie

☎ 418-650-1076

✉ info@maisonclaircie.qc.ca

🌐 www.maisonclaircie.qc.ca

Clientèle : 14 ans et plus de la région de Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches (à l'exception de l'écoute téléphonique et du clavardage). Les services s'adressent aux personnes vivant des comportements associés à l'anorexie et à la boulimie, ainsi qu'à leurs proches.

Services : écoute téléphonique et clavardage, rencontres individuelles et de groupe (psychosociales et nutritionnelles), rencontres individuelles et de groupe pour les proches, références, ateliers de discussion, kiosques, atelier de prévention scolaire et conférences.

Anorexie et Boulimie Québec

☎ 1-800-630-0907 ou 514-630-0907

✉ info@anebquebec.com

🌐 www.anebquebec.com

Clientèle : 12 ans et plus à travers la province. Les services s'adressent aux personnes vivant un trouble alimentaire, ainsi qu'à leurs proches.

Services : ligne d'écoute, clavardage, textos, rencontres de groupe, conférences, kiosques, références, aide aux proches.

Centre de crise du Québec

☎ le numéro varie selon la région, visitez le www.centredecrise.ca/listecentres afin de vérifier votre région.

🌐 www.centredecrise.ca

Services : interventions téléphoniques, hébergement temporaire et suivi post-crise, aide aux proches, service mobile, service aux partenaires.

211

☎ 211

🌐 www.211quebecregions.ca

Services : référence et aide téléphonique vers la ressource communautaire et sociale appropriée à votre problématique.

ACTIVITÉ 1

L'envers de ta voix

Objectif de l'activité

Réduire le pouvoir que possèdent les pensées du trouble de conduite alimentaire ou toutes autres pensées difficiles.

Matériel

- La grille de restructuration en annexe 1.1
- Des post-it ou papiers collants
- Crayons et surligneurs
- Collants et autres matériels de bricolage (optionnel)

Clientèle

14 ans et plus

Description de l'activité

On appelle distorsion cognitive les pensées irrationnelles et nocives qui peuvent se manifester sous la voix du trouble de conduite alimentaire. Celles-ci peuvent parfois être spontanées et sporadiques ou bien devenir obsessionnelles. Un outil pertinent afin de corriger ces distorsions cognitives est la restructuration cognitive. Le concept de restructuration a pour motif de réguler les pensées en les rationalisant afin d'éventuellement réduire leur pouvoir.

Consignes

1. Effectuer la lecture du tableau en annexe 1.1;
2. Identifier vos propres distorsions cognitives présentes au quotidien à l'aide du tableau en annexe 1.1;
3. Les inscrire dans le tableau en annexe 1.3 selon votre propre expérience;
4. Les restructurer à l'aide de l'annexe 1.2.
5. Se positionner devant le miroir et dites à voix haute vos restructurations lorsque les distorsions cognitives sont fortes. Tenter de rationaliser le tout. Nous suggérons également d'afficher les restructurations dans un miroir à l'aide de post-it ou encore dans tout endroit de votre domicile propice à être vu en respectant votre intimité.

ACTIVITÉ 2

Mon chemin vers le rétablissement

Objectif de l'activité

Amorcer la réflexion à propos de son rétablissement, illustrer les obstacles et les réussites de ses démarches et apprécier l'unicité de son cheminement.

Matériel

- Crayons de couleur
- Ciseaux
- Colle ou ruban adhésif
- Canevas de chemin (annexe 2.3)
- Canevas de bulles (annexe 2.4)

Clientèle

Tout âge

Description de l'activité

Le rétablissement d'un trouble de conduite alimentaire est un processus propre à chacun. Il est parsemé d'avancées, de reculs et ainsi de suite, ce qui est tout à fait normal. Cela amène chaque personne à avoir une vision unique du rétablissement. Vous devrez illustrer votre cheminement vers le rétablissement vécu et y réfléchir ensuite. Cette œuvre deviendra alors le référentiel de votre parcours et des progrès que vous avez accomplis. Il vous sera possible d'apprécier le chemin que vous avez fait, peu importe où commence votre cheminement.

Consignes

1. Effectuer la lecture en annexe 2.1;
2. Amorcer une réflexion sur votre propre parcours afin de vous aider à compléter l'illustration de votre chemin vers le rétablissement en répondant aux questions de l'annexe 2.2;
3. Consulter l'annexe 2.3 afin de vous inspirer à la création de votre propre chemin, ou encore utiliser le canevas disponible;
4. Inscrire dans le chemin vos fiertés, vos défis et vos difficultés vécues (soyez créatif dans le visuel);
5. Découper les bulles en annexe 2.4;
6. Apposer les bulles sur votre chemin où votre discours intérieur s'est manifesté;
7. Identifier ensuite si le discours appartient au trouble alimentaire ou s'il vous appartient personnellement.

ACTIVITÉ 3

La boule d'émotions

Objectif de l'activité

Cette activité va permettre aux participant(e)s d'identifier leurs émotions à l'aide de la liste des émotions et d'apprendre à les vivre sainement.

Matériel

- Feuille de papier
- Crayons

Clientèle

Tout âge. Nous recommandons particulièrement cette activité aux proches de personnes souffrant d'un trouble de conduite alimentaire désirant aider la personne au travers du cheminement.

Description de l'activité

Lors du trouble alimentaire, il peut être difficile de partager librement ses émotions. Une accumulation de celles-ci peut mener à un malaise, détresse psychologique, un débordement d'émotions inappropriées ou bien à l'isolement. Cet exercice est donc une façon de discuter des émotions de façon saine et encadrée.

Consignes

1. Effectuer la lecture de la liste des émotions en annexe 3.1;
2. Identifier une ou plusieurs émotions vécues actuellement parmi celles inscrites sur la liste;
3. Répondre aux questions en lien avec l'émotion vécue sur la feuille de réflexion en annexe 3.2;
4. Prendre une feuille de papier et écrire vos émotions sur celle-ci. Vous pouvez aussi dessiner votre émotion, la décrire en plusieurs phrases ou simplement la nommer. Suivez votre instinct;
5. Exprimer votre émotion ou les émotions que vous avez identifiées à voix haute à vous-même ou à votre famille si vous le désirez;
6. Prendre votre feuille de papier et chiffonnez-la. Tenter réellement de transférer l'émotion sur la feuille.
7. Lancer la boule d'émotions au bout de vos bras, le plus loin que vous le pouvez. Déchirez-là. Écrasez-là. Brûlez-là (soyez prudent et accompagné en jeune âge).
8. Effectuer une réflexion sur l'émotion vécue après la réalisation de l'activité sur la feuille de réflexion en annexe et terminer l'activité en lisant la conclusion à l'annexe 3.2.

ANNEXE 1.1

Tableau des distorsions cognitives et définitions

Types de distorsions cognitives	Définitions
La pensée « tout ou rien »	Une pensée sans nuance et classée selon deux catégories : bonnes ou mauvaises, le succès ou l'échec, etc.
Surgénéralisation	Un seul événement malheureux semble comme le début d'une série d'événements malheureux. Une mauvaise chose est donc appliquée à toutes celles suivantes.
Exagération/dramatisation et la minimisation	Tendance à surévaluer la probabilité, la gravité ou l'importance d'un événement indésirable ou au contraire tendance à réduire sa gravité ou son importance.
Lecture de pensée	Tendance à prétendre connaître ce que les autres pensent de nous sans avoir de preuves.
Prémonition - erreur de prévision	Tendance à prévoir le pire et à se convaincre que le pire se produira.
Étiquetage et erreur d'étiquetage	Tendance à décrire les choses ou les autres, dont soi-même, en termes globaux avec une seule étiquette au lieu de percevoir la globalité.
Obligation de performance	Tendance à vivre selon des « je dois... » et « je devrais... » au lieu d'écouter ses besoins réels. Souvent accompagner d'un sentiment de culpabilité.
La personnalisation	Tendance à se sentir responsable d'un événement en particulier malgré votre faible implication.
Le rejet du positif	Le rejet de toutes expériences positives dans sa vie, même si votre perception est contradictoire à votre vécu quotidien.
Les conclusions hâtives	Tendance à arriver à une conclusion négative même si aucun fait ne confirme votre interprétation, et ce soit en lien avec les la perception des autres (la télépathie) ou les événements négatifs (la pensée catastrophique).
Le filtre	Tendance à focaliser sur les aspects négatifs d'une situation et à ignorer les aspects positifs.

Source : Isabelle Soucy, ph.D psy.

<https://www.isabellesoucy.com/wp-content/uploads/2021/04/Tableau-des-distorsions-cognitives-et-restructuration-avec-exemples.pdf>

ANNEXE 1.2

Exemple de restructuration cognitive

Distorsion cognitive	Restructuration
« Je n'aurais pas dû manger autant, car mon ventre est gros, maintenant. »	J'ai mangé cette quantité puisque j'en avais envie. Ce moment m'a apporté du plaisir et je le mérite. Ce n'est pas un repas qui changera mon image corporelle à long terme. J'ai l'impression que mon ventre est plus gros, car il est rempli de nourriture. Lorsque j'aurai digéré, il reprendra sa forme régulière. Le sentiment de ballonnement est normal et nécessaire au processus de digestion et quittera par lui-même.
« Je ne suis pas beau/belle. »	Je ne me trouve pas beau/belle aujourd'hui, mais cela n'empêche pas que je pourrais me trouver beau/belle à un autre moment. La beauté est un concept propre à chacun et il est possible que je me compare inconsciemment à des standards de beauté. Je peux tenter de me voir de façon neutre au lieu de me voir de façon négative en nommant des aspects de moi que j'aime ou en me rappelant tout ce que mon corps fait pour moi.

ANNEXE 1.3

Tableau d'identification de ses propres distorsions cognitives

La pensée	Type de distorsion cognitive	Restructuration

ANNEXE 2.1

Qu'est-ce que le rétablissement?

Le rétablissement est un processus qui peut s'échelonner sur plusieurs mois et années. Si le trouble alimentaire a pris du temps à s'installer, il est normal qu'il en prenne autant à disparaître. Le rétablissement est un processus de « déconstruction / reconstruction ». Il n'est pas linéaire, mais plutôt « en dents de scie », parsemé d'avancées et d'écarts, pour lesquels il ne faut pas s'inquiéter. Le rétablissement demande de la patience, de la persévérance, de la motivation et de la résilience. Il vise le retour d'une bonne santé mentale, selon la définition qu'en donne l'Organisation mondiale de la santé (2007) : « état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, travaille avec succès de manière productive et peut apporter sa contribution à la communauté ».

Selon la Maison L'Éclaircie, une personne est rétablie d'un trouble de conduite alimentaire lorsque:

- Sur le plan physique, le poids et les signes vitaux sont stabilisés et revenus à la normale;
- Sur le plan comportemental, les méthodes compensatoires ont disparu et le comportement alimentaire est normalisé;
- Sur le plan psychologique, la notion d'obsession a disparu. Il peut subsister une préoccupation en regard de la nourriture, une volonté de demeurer en santé, mais cette préoccupation n'est plus envahissante. Elle ne désorganise plus la personne, et plus précisément :
 - La personne a retrouvé une qualité de vie qu'elle a elle-même définie;
 - La personne a une perception positive de son corps;
 - La personne se sent en pouvoir d'agir sur sa vie et ses choix.
- Sur le plan social, la personne est en mesure d'occuper ses rôles sociaux (étudiant, travailleur, parent, etc.), et plus précisément :
 - La personne peut s'acquitter des responsabilités civiques liées à son âge et son statut;
 - La personne a retrouvé un réseau social sain et valorisant.

ANNEXE 2.1

Qu'est-ce que le rétablissement? (suite)

Le cheminement vers le rétablissement n'est pas sans défis. Il faut savoir que l'alimentation est le symptôme des troubles de conduite alimentaire tout en étant un besoin de base que l'on doit combler pour vivre sainement. Contrairement au traitement des dépendances, il est impossible d'imposer à une personne une abstinence alimentaire.

Il s'agit donc d'un défi de taille lorsqu'on tente de se rétablir d'un trouble de la conduite alimentaire alors qu'on est constamment confronté aux symptômes de ce trouble. On doit plutôt travailler la relation avec l'alimentation de sorte qu'elle soit adéquate tout en développant une relation saine avec son image corporelle. Les progrès se feront petit à petit, de sorte qu'ils sont difficiles à observer dans le moment présent.

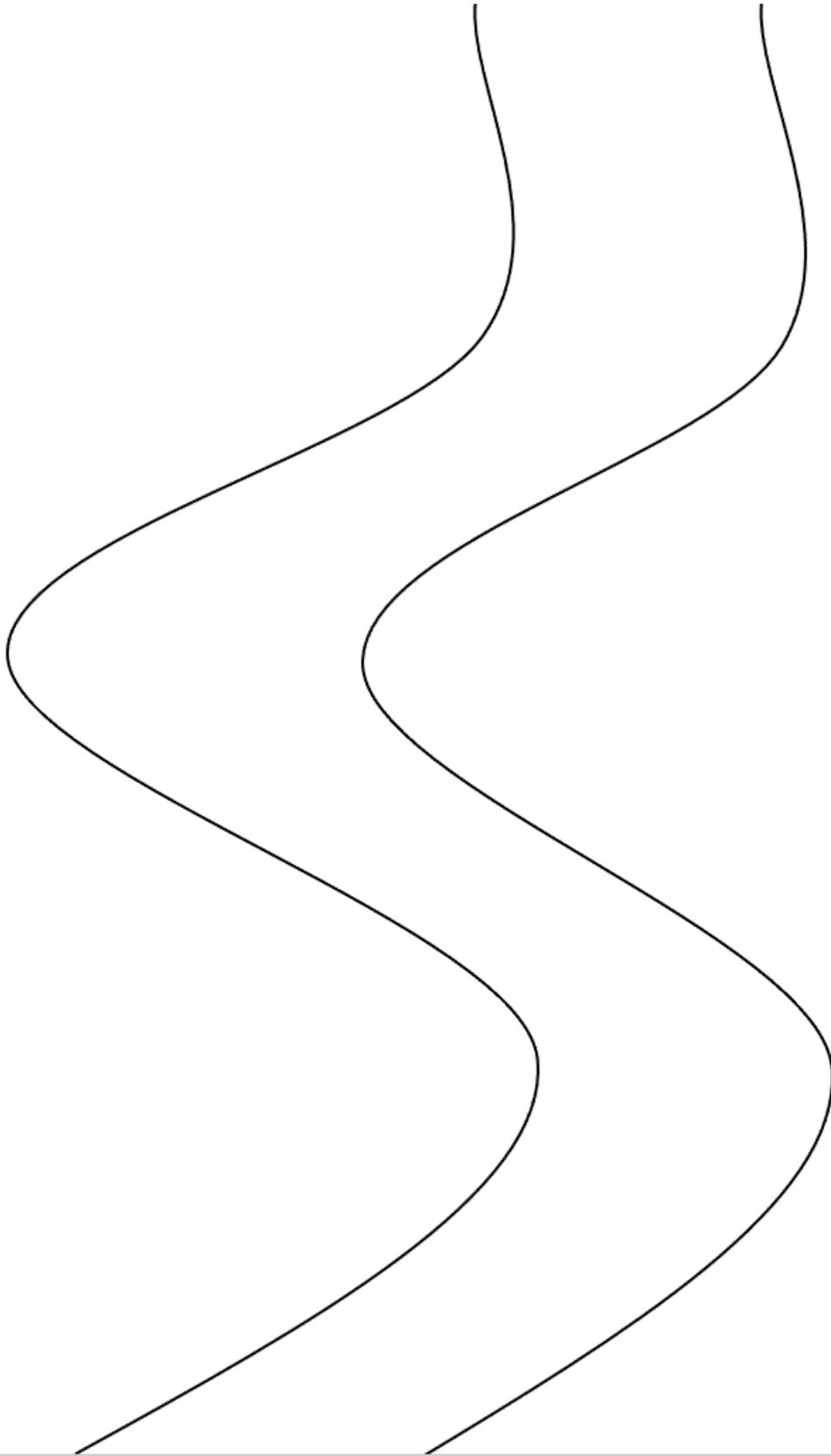
C'est en se penchant sur le début de notre parcours que nous pourrions observer l'ampleur des efforts. De plus, il est tout à fait normal que le parcours ne soit pas linéaire, car chaque personne vit des défis, des réussites, des rechutes et des fiertés.

Le plus important c'est d'y croire et de faire chaque jour un pas de plus vers le rétablissement.

ANNEXE 2.3

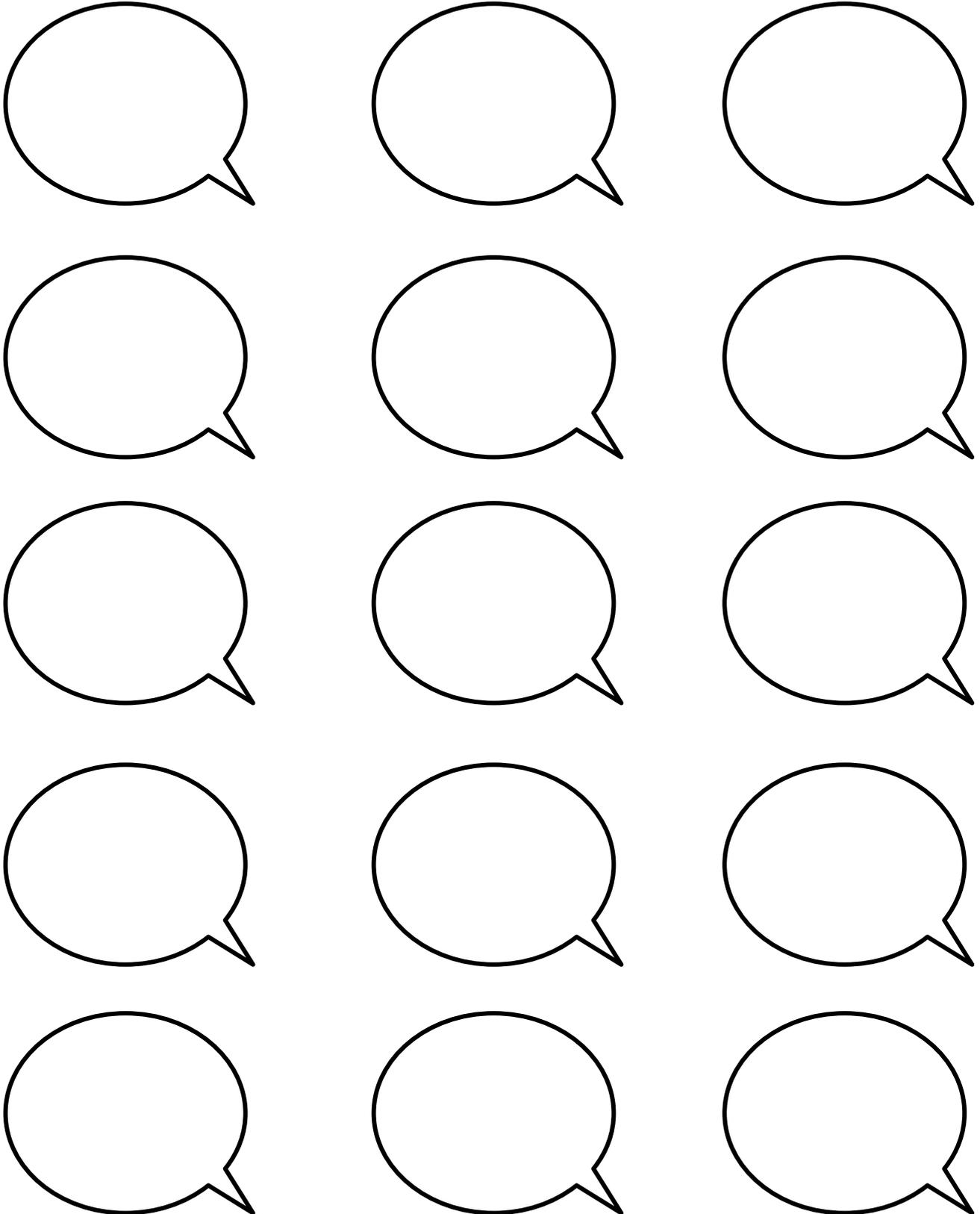
Canevas - exemple de chemin

Illustres ton propre cheminement vers le rétablissement. Ajoutes au chemin les obstacles et les réussites rencontrés ou que tu prévois rencontrer durant tes démarches.



ANNEXE 2.4

Bulles de pensées à découper



ANNEXE 3.1

Liste des émotions

(au féminin afin de faciliter la lecture)

Abattue	Craintive	Encouragée
Accablée	Créative	Énergique
Admirative	Curieuse	Enthousiaste
Affligée	Décontractée	Épanouie
Affolée	Découragée	Épuisée
Agréable	Déçue	Étonnée
Alarmée	Dégoutée	Exaspérée
Alerte	Démolie	Excitée
Ambivalente	Démoralisée	Explosive
Amicale	Démotivée	Exténuée
Amoureuse	Démunie	Fâchée
Anéantie	Dépassée	Fascinée
Angoissée	Déprimée	Fébrile
Anxieuse	Désappointée	Fièvre
Apaisée	Désemparée	Frustrée
Apeurée	Désespérée	Furieuse
Attendrie	Désolée	Gênée
Aventureuse	Désorientée	Grognonne
Blessée	Déstabilisée	Hésitante
Bloquée	Détachée	Heureuse
Calme	Détendue	Honteuse
Chagrinée	Déterminée	Horriifiée
Choquée	Disposée	Impatiente
Colérique	Distraite	Impliquée
Comblée	Douée	Impuissante
Comique	Éblouie	Impulsive
Compétente	Écœurée	Incertaine
Confiance	Effondrée	Inconfortable
Confortable	Effrayée	Indécise
Confuse	Embarrassée	Indifférente
Consternée	Embêtée	Inerte
Contente	Embrouillée	Inférieure
Contrariée	Émerveillée	Inquiète
Courageuse	Émue	Insatisfaite

ANNEXE 3.1

Liste des émotions

(au féminin afin de faciliter la lecture)

Insouciant	Réconfortée
Inspirée	Reconnaissante
Instable	Résignée
Intéressée	Réticente
Intriguée	Revigorée
Irritable	Satisfaite
Irritée	Secouée
Jalouse	Sceptique
Joyeuse	Sereine
Libre	Sidérée
Malheureuse	Soucieuse
Maussade	Soulagée
Mécontente	Soupçonneuse
Méfiante	Stimulée
Mélancolique	Stupéfaite
Motivée	Submergée
Navrée	Surexcitée
Nerveuse	Surprise
Optimiste	Suspicieuse
Paisible	Tendue
Paniquée	Terrifiée
Paresseuse	Timide
Passionnée	Tiraillée
Patiente	Touchée
Peinée	Tourmentée
Perdue	Triomphante
Perplexe	Triste
Pessimiste	Troublée
Pétillante	Vibrante
Peureuse	Vivante
Préoccupée	Vivifiée
Rassurée	Vulnérable
Ravie	
Réceptive	

